

⇒ योग के प्रकार Types of Yoga

- कर्म योग - कर्म करने का योग है।
- ज्ञान योग - ज्ञान और तिरिक का योग है।
- हठ योग - शारीरिक व मानसिक शुद्धि प्राप्त करने वाला योग है।
- राज योग - मन के जागरण तथा ज्ञान केंद्री को जगाने का योग है।
- सन्न योग - क्षण - कल्प का प्रयोग करते हुए मन को स्वतन्त्र करने का योग है।
- लय योग - व्यक्तित्व को जानते हुए विलय करने का योग है।
- भक्ति योग - सदान भक्ति करने का योग है।

1. कर्म योग :-

कर्म योग वह मनः स्थिति है जिससे कार्य संचालित होते हैं। यह हम चाहें या न चाहें, कर्म ही हमारा मार्ग - निर्देश करता है। कर्म योग का उद्देश्य है कि हमें चेतना की ध्यान स्थिति में लाये, समझ की जागृत अवस्था में लाने जहाँ हम होने वाली घटनाओं के दर्शक मात्र होते हैं, तथा इसके भी दर्शक बन जाते हैं कि वे कार्य व गतिविधियाँ हमारे अपने विचारों व व्यक्तित्व को प्रभावित करते हैं।

2. ज्ञान योग :-

ध्यान की स्थिति प्राप्त करने का साधन है ज्ञान योग। ज्ञान का अर्थ है समझ और विवेक का योग है।

ज्ञान योग कुछ समय तक ध्यान लगाने के बाद की जानी चाहिये तथा ध्यान की इस स्थिति में मन लगात्मक व शक्ति पूर्ण हो जाता है। इसे योग की अन्य क्रमों में भी शामिल किया जा सकता है। अतः ज्ञान योग ध्यान का पुरक है। जब इसे ध्यान से मिलाने हैं तो यह समाधि बन जाता है क्योंकि समाधि आत्मा का प्रायोगिक ज्ञान है।

3. हठ योग :-

हठ योग एक साधन है। यह बहुत साधारण योग है। खानपान की आदतों के कारण शरीर में एकत्र हुए टॉक्सिन व गन्दगी को दूर करने के लिए हठ योग किया जाता है। जब टॉक्सिन निकल जाते हैं तो शरीर पवित्रता की स्थिति में पहुँच जाता है जिससे आन्तरिक हिस्सों की कार्य क्षमता में संतुलन आ जाता है।

4. राज योग :-

राज योग में राज का अर्थ है सम्राट। अतः राजयोग एक राजसी योग है जो सर्वोत्तम योग है।

राजयोग को आगे दो ग्रुपों में बांटा गया है। पहला ग्रुप का नाम बाह्य या बहिरंग योग है। इसमें श्वास, निश्वास, आसन, और प्राणायाम शामिल हैं क्योंकि वे व्यक्तित्व के बाह्य रूप, वर्तन, और कार्यकारणों में परिवर्तन लाते हैं जो दुनिया के व्यवहार से सम्बन्धित हैं।

दूसरे ग्रुप को आन्तरिक योग कहते हैं। इसमें प्रवृत्ति, धारणा, समाधि शामिल हैं जो मन से जुड़े कर्म और पूर्ण मन के अनुभव से सम्बन्धित हैं वे समाधि अवस्था जो मन की शक्तियाँ हैं, का उपयोग करते हैं। यह देखने, परखने, सोचने, ध्यान और प्राप्ति की मानसिक प्रक्रियाएँ हैं।

5. मंत्र योग व जप योग :-

यह आध्यात्मिक अनुशासन से पूरी तरह सम्बन्धित है तथा इसका अभ्यास मंत्र पहारने से होता है। मन की मटकन बिल्कुल वर्जित है क्योंकि बहुत से लोगों में मन मटकते हैं अतः जप योगी धारणा चुपचाप बैठ कर मन की साधना करते हैं। अतः इससे मन के व्यक्तित्व को बदलने व संतुलित करने में सहायता मिलती है।

6. लय योग :-

लय का अर्थ विलय होना (घुलना)। अर्थात् विलय नहीं होती, यह जागृत होती है। अर्थात् के जागरण पर होश की दुनिया में परिवर्तन आता है जो बदली हुई मानसिक प्रक्रिया, परखने की बदली हुई प्रक्रिया, बदली हुई जागृति व अन्तः परिवर्तन लाते हैं।

३. भक्ति योग :-

अस्का पर जोर देने दुश्कर्मभक्ति योग कहते हैं। भक्ति का सच्चा अनुयायी वही है जो अपराध और अहंकार से मुक्त है। लोभ, अन्धग्राह, जलदबाजी, पुरसरो पर मुकदमों चलावना, जलन, चोरी, कटु वचन और निर्दयता जैसे शब्द उसके लिये अपरिचित हैं। उसका दिल सच्चा होता है। उसमें श्रद्धा, मोलापन, सादगी व सम्पूर्ण सच्चापन होता है। उसे संत माना जाता है।

** => योग के तत्व या अंग

Elements of Yoga

सहर्षि पतंजलि ने योगसुत्र में योग के आठ तत्वों का वर्णन किया है। इन्हें अष्ट अंग (Eight Steps) कहा गया है, जिनके माध्यम से जीवात्मा का परमात्मा से मिलन को प्राप्त किया जा सकता है।

योग के ये तत्व निम्नलिखित हैं:

1. धर्म
2. निग्रम
3. आसन
4. प्राणायाम
5. प्रत्याहार
6. धारणा
7. ध्यान
8. समाधि

योग के लक्ष्य की प्राप्ति के लिए प्रत्येक तत्व का अभ्यास बहुत महत्वपूर्ण होता है। एक तत्व में कुशल या निपुण हो जाने के बाद ही दूसरे तत्व की ओर बढ़ना चाहिए।

1. यम YAMA

अष्टांग योग का प्रथम तत्व यम है। यम का पालन करने वाला व्यक्ति हिंसा से दूर रह सकता है।

यम में पाँच आचार शामिल होते हैं। महर्षि पतंजलि के अनुसार यम पाँच होते हैं :-

1. अहिंसा (Non-Violence)
2. सत्य (Truthfulness)
3. अस्तेय (Non-stealing)
4. ब्रह्मचर्य (Brahmacharya)
5. अपरिग्रह (Aparigraha)

A) अहिंसा :-

इस्का अर्थ है कि एक व्यक्ति को मानव या जीव को किसी प्रकार की हानि पहुँचाने से दूर रहना चाहिए। हमें दूसरों को बुरा नहीं बोलना चाहिए। हमें कोई नाकारात्मक भावना प्रदर्शित नहीं करनी चाहिए।

B) सत्य :-

सत्य एक महत्वपूर्ण तत्व है। सत्य के अनुसार हमें विचार, शब्द व कार्य में सत्यवादी होना चाहिए। हमें झूठ नहीं बोलना चाहिए। हमें दूसरों से झगड़ या झगड़वाजी से बात नहीं करनी चाहिए।

c) अस्तेय :-

अस्तेय का अर्थ चोरी न करना होता है। दूसरों की वस्तुओं, स्थानों या धन आदि को अपनी लालच के लिए प्रयोग करने की प्रवृत्ति को चोरी कहा जाता है। इसे हमें इससे दूर रहना चाहिए।

द) ब्रह्मचर्य :-

ऐसा आहार न लेना जो शौच इच्छा को उत्तेजित करता हो। उपरोक्त बातों को हमें अपनी मस्तिष्क में रखना चाहिए, ताकि हम ब्रह्मचर्य के पथ का पालन कर सकें।

इ.) अपरिग्रह

परिग्रह का अर्थ है - धन व संपत्ति को अपने स्वार्थ के लिए इकट्ठा करना व इसके विपरीत अर्थात् अपरिग्रह का अर्थ है - कम आवश्यकताओं के साथ जीवन व्यतीत करना।

2. नियम

नियम व्यक्ति के शरीर व ज्ञानन्द्रियों से संबंधित होते हैं। नियम, यम की तरह ही वैदिक अभ्यास का कार्य करते हैं। नियम पाँच होते हैं जैसे - शौच, सन्तोष, तप, स्वाध्याय व ईश्वर प्रभुगोपान।

क) शौच :-

शौच का अर्थ है - शुद्धता। हमें शारीरिक व मानसिक रूप से शुद्ध होना चाहिए। हमें अपना

शरीर बाहरी तथा आन्तरिक रूप से साफ एवं स्वच्छ रखना चाहिए। योग में आन्तरिक अंगों की शुद्धता पर विशेष ध्यान दिया जाता है। आन्तरिक अंगों की शुद्धता के लिए योग में दूः शुद्धि क्रियाएँ या षट्कर्म होते हैं :- नति क्रिया, कपाल मति क्रिया, धौति क्रिया आदि।

ख) सन्तोष :-

सन्तोष का अर्थ है - सन्तुष्टि। जीवन की सभी स्थितियों में हमें सन्तुष्टि का भाव विकसित करना चाहिए। जो भगवान् संज्ञेदिया हैं, उसी में हमें सन्तुष्टि महसूस करनी चाहिए।

ग) तप :-

भद्रों की प्राप्ति करने के शरत में आने वाली कठिनाइयों, रुकावटों व जटिल स्थितियों की आसानीपूर्वक सहन करना व भद्र की ओर निरन्तर आगे बढ़ते रहना तप कहा जाता है।

घ) स्वाध्याय (Swadhyaya)

सहन वेदों, ग्रन्थों, उपनिषदों, योगदर्शन व गीता आदि का निष्ठा मत्त अध्ययन करना स्वाध्याय कहलाता है। यह पहली प्रकार का अध्ययन होता है। दूसरी प्रकार का अध्ययन स्वयं का अध्ययन (Self study) होता है। यह जानना कि मैं कौन हूँ?

ङ) ईश्वर प्राणिधान :-

विद्यम की प्रथम एक बहुत महत्वपूर्ण

अवस्था होती है। सब कार्यों का संचालन को समर्पित करना ईश्वर प्राणिविधान करता है। ऐसी अवस्था में एक सच्चा पुजारी (योगी) संचित है।

3. आसन :-

यह आसन तीसरे नम्बर पर आता है। आसन का अर्थ है - शरीर की स्थिति या आसन (Posture)। इसका अर्थ आरामदायक स्थिति या आसन में बैठना भी होता है। वास्तव में आसन शरीर को लचीला, चुरल, जीवनपूर्ण रखने के लिए किया जाता है। आसन शरीर में वसा के अनुचित जमाव को कम करके शरीर की सुन्दरता को भी बढ़ाता है।

4. प्राणायाम :-

प्राणायाम श्वसन प्रक्रिया का नियंत्रक होता है। अ इसका अर्थ है - श्वास को अन्दर ले जाना व बाहर निकालने पर उचित नियंत्रण रखना मूल रूप से प्राणायाम के तीन चक्र - पुरक (Inhalation) कुम्भक (Retaining the Breath) व रोक (Exhalation) होते हैं। यह चयापचय क्रियाओं (Metabolic Activities) में सहोद्यता करता है तथा हृदय व फेफड़ी की क्रियाओं में वृद्धि करता है।

5. प्रत्याहार :-

प्रत्याहार एक आत्मनियंत्रण की प्रक्रिया है जिसमें व्यक्ति अपनी इन्द्रियों पर नियंत्रण करने के शक्ति हो जाता है। वास्तव में, सस्तिष्क व इन्द्रियों की अन्तर्मुखी (Introvers) करना ही प्रत्याहार कहलाता है। प्रत्याहार करने वालों को ईश्वर में असीम सुख का अनुभव होना प्रारम्भ हो जाता है।

6. धारणा (Dharana)

मस्तिष्क की एकाग्रता से ही ध्यान होता है। सामान्यतया, यह देखा जाता है कि मस्तिष्क में बिखराव होने की प्रवृत्ति होती है। लेकिन यदि बिखरे हुए मस्तिष्क को नियंत्रण में लाया जाए व एक फोकस बिंदु (focal point) पर केंद्रित किया जाए, तो इसी प्राप्ति को एकाग्रता कहा जाता है। धारणा समाधि की ओर पहला कदम है। वास्तव में, धारणा एक मानसिक व्यायाम है जो शांति को ध्यान व समाधि की ओर ले जाने के योग्य बनाती है।

7. ध्यान (Dhyana)

ध्यान मस्तिष्क की पूर्ण स्थिरता की एक प्रक्रिया है। यह समाधि से पूर्व की स्थिति होती है। ध्यान प्रत्येक पल हमारे जीवन से जुड़ा रहता है। जब परिवार में हम कोई विशेष कार्य करते हैं, तो उस कार्य को ध्यान से करना, लेकिन हम इसका उचित अर्थ नहीं समझते। वास्तव में, बिना किसी विषयांतर के एक समय के दौरान मस्तिष्क की पूर्ण एकाग्रता ही ध्यान कहलाती है।

8. समाधि (Samadhi)

व्यक्ति की आत्मा या जीवात्मा का परमात्मा से मिलन ही समाधि कहलाता है। मस्तिष्क के सभी आवेगों को रोकना या विनाश करना ही समाधि है। ध्यान की अवस्था के दौरान, जब स्वयं के बारे में जानकारी या ज्ञान का लोप हो जाता है तो शांति व समाधि की स्थिति प्राप्त कर लेता है।

* आसनों व आसनों की भूमिका

आसन का अर्थ :-

पतंजलि के अनुसार आसन का अर्थ है 'स्थिर सुखं आसनम्' अर्थात् व्यक्ति का सुख की स्थिति में बैठना की स्थिति (Posture) को आसन कहा गया है। आसन शरीर की वह स्थिति है जिसमें शरीर को सरलतापूर्वक रखा जा सकता है।

आसन में शरीर को अनेक प्रकार की स्थितियों में इस तरह से रखा जाता है जिससे शरीर के अंगों तथा शब्धियों की क्रिया पहली वस्तु में ऊ को अपेक्षा मत्ती - माँति होकर शरीर तथा मन को स्वस्थ बना सकें।

वास्तव में आसन एक ऐसा मार्ग है जिसके माध्यम से शारीरिक व मानसिक विकास वृद्धावस्था तथा व्यधि निवारण जो कि योगाभ्यास का वांछनीय प्रभाव है प्राप्त किया जा सकता है।

⇒ आसनों का वर्गीकरण Classification of Asanas

1. ध्यानोत्तमक आसन Meditative Asanas

2. विश्रामोत्तमक आसन Relaxative Asanas

3. सांस्कृतिक या सुधारोत्तमक आसन Cultural or Corrective Asanas

1. ध्यानोत्सुक आसन Meditative Asanas

इस प्रकार के आसनों में पद्मासन, सिद्धासन व समासन, वीरासन, गोमुखासन आदि हैं। इन आसनों को करने से व्यक्ति की ध्यान करने की शक्ति में वृद्धि होती है। इन आसनों का अभ्यास ध्यान करने से पहले करना चाहिए। वास्तव में इन्हीं आसनों में स्थिर होकर ध्यान किया जाता है। इस प्रकार के आसनों को पूर्ण शांतमय वातावरण में करना अधिक उपयोगी होता है।

2. विश्रामोत्सुक या विश्रान्तिकर आसन Relaxative Asanas

इस प्रकार के आसनों में शवासन व मकरासन मुख्य हैं। इन आसनों के अभ्यास से व्यक्तित्व दृढ़ होती है तथा व्यक्ति शारीरिक व मानसिक रूप से विश्रान्त (Relax) हो जाता है। ऐसे आसनों को करने से शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है।

3. सांस्कृतिक या सुधारोत्सुक आसन Cultural or Corrective Asanas

इस प्रकार के आसनों में शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, मुजंगासन, शलभासन, धनुषासन, चक्रासन, मथुरासन व सिंहासन आदि मुख्य हैं। इन आसनों का अभ्यास शारीरिक विकास के लिए किया जाता है। इस प्रकार के आसन शरीर की सभी क्रियाओं को व्यवस्थित करके प्राणायाम, प्रत्याहार, व धारणा आदि को सामर्थ्य (Capacity) प्रदान करते हैं।

** ⇒ आसन के शरीर - क्रियात्मक लाभ

i) अस्थियाँ व जोड़ शक्तिशाली हो जाती हैं।
Physiological Benefits of Asanas

Bones and Joints become strong

ii) मांसपेशियाँ शक्तिशाली हो जाती हैं।

Muscles become strong

iii) रक्त का प्रवाह सामान्य हो जाता है।

Circulation of Blood becomes Normal.

iv) श्वसन अंग कुशल हो जाते हैं।

Respiratory Organs become Efficient

v) पाचन संस्थान की कुशलता में वृद्धि हो जाती है।

Efficiency of Digestive System is Increased

vi) स्नायु संस्थान शांत व शक्तिशाली हो जाता है।

Nervous System is Calmed and Strengthened

vii) ग्रन्थि से संबंधित क्रिया उचित ढंग से उत्पन्न

तथा नियमित हो जाती है।

Glandular Activity is Stimulated and Regulated Properly

viii) विसर्जन संस्थान की कुशलता को बढ़ाता है।

Enhances the Efficiency of Excretory System

ix) प्रतिरक्षक संस्थान शक्तिशाली हो जाता है।

Immune System is Strengthened